

Tamari (sauce de soja)

50 cl / 1 litre

En bref :

Ce condiment traditionnel japonais est un assaisonnement de choix à la saveur salée prononcée qui sera la base de sauces corsées pour accompagner les nems, sushis, beignets et autres mets exotiques... Il peut aussi être utilisé comme le Shoyou en remplacement du sel pour aromatiser et relever le goût de vos plats chauds et dans les vinaigrettes pour vos salades et crudités.

Description et origine :

Le Tamari est une sauce originaire du Japon fabriquée à partir de la fermentation des fèves de soja (pendant plusieurs mois dans des barils en bois). Le Tamari est utilisé depuis des siècles dans la cuisine japonaise et depuis le 13ème siècle par les moines Bouddhistes japonais qui y trouvèrent un complément alimentaire de qualité. De saveur plus salée et plus prononcée que le Shoyou, ce condiment traditionnel japonais peut s'utiliser en remplacement du sel et conviendra particulièrement aux personnes qui souhaitent consommer peu de gluten car il est naturellement sans gluten. Ce Tamari traditionnel, est fabriqué sans adjonction d'aucun produit chimique.

Cela est possible seulement parce que la fermentation se déroule à son propre rythme suivant la température des saisons, et qu'ensuite l'affinage se fait pendant de longs mois dans un milieu naturel.

En revanche aujourd'hui, 99% des sauces de soja sont fabriquées industriellement de façon accélérée et contiennent souvent des colorants, des conservateurs et divers autres additifs.

Le Tamari est très apprécié parce qu'il confère une agréable saveur aux ingrédients qu'il accompagne et car il est bénéfique pour la santé.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Riche en protéines et ferments bactériens. Le Tamari facilite la digestion grâce à son contenu enzymatique.

En raison de sa composition assez salée, consommer avec modération.

Utilisation :

Obtenu à partir de la fermentation du soja, le Tamari a un arôme particulier et une saveur salée. S'utilise en remplacement du sel pour assaisonner et relever le goût de vos sauces, marinades, salades, soupes, légumes, céréales, tofu, poissons ... Idéal pour la sauce des sushis ou des nems. Cette sauce a un goût et un arôme prononcés, ce qui la réserve plutôt au Japon pour des sauces d'accompagnement (sushis, beignets,...que l'on « plonge » dans une sauce souvent renforcée par du radis Daïkon ou du Gingembre).

A ajouter en fin de cuisson pour préserver ses éléments nutritifs dont ses enzymes favorisant la digestion. En raison de sa teneur en sel, utiliser avec modération.

Ingrédients : soja jaune*, eau, sel marin, saké distillé* (shochu : alcool de riz), farine de soja*, ferment : aspergillus oryzae (koji). Sauce de soja sans blé obtenue par fermentation lente.

(*)*produit issu de l'Agriculture Biologique.*

Préparation : A titre d'exemple, pour une vinaigrette pour une salade verte de 4 personnes, mettre une cuillère à soupe de Tamari pour remplacer le sel.

Idée recette : sauce pour nems

Autre produit celnat à base de soja pour assaisonner: Shoyou

Origine matière première : Japon

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique 101 kcal / 430 kJ

Protéines 13,7 g

Glucides 11,6 g

Lipides 0 g

Sodium 5,7 g